



# GUÍA DE ALIMENTOS ORGÁNICOS

## ¿Qué significa orgánico?

Los productos orgánicos como frutas y verduras se cultivan sin el uso de productos químicos como pesticidas que pueden ser dañinos para nuestro cuerpo (es decir, el sistema digestivo, la salud del hígado y la salud hormonal). Los productos animales orgánicos como la carne y los lácteos se crían 100% orgánicos, sin antibióticos ni hormonas, y en un entorno más natural y acogedor como el poder pastar en pastos.

## ¿Necesito comer orgánico para estar saludable?

¡No necesitas comer orgánico para estar saludable! Sin embargo, la calidad de los alimentos que come puede marcar una gran diferencia en su cuerpo. Los alimentos orgánicos a menudo tienen un mayor valor nutricional, reducen la exposición a toxinas y pueden ser más fáciles de digerir, especialmente los productos lácteos.

## ¿Qué pasa si los alimentos orgánicos son demasiado caros?

Dado que los alimentos orgánicos suelen ser más caros que los no orgánicos, es importante saber en qué vale la pena gastar un poco más y en qué no. Si los precios orgánicos son demasiado altos, ¡no se preocupe! Los alimentos integrales y naturales como las verduras, las frutas, los frijoles, las nueces, las semillas, los cereales integrales y las proteínas magras siguen siendo una opción mucho mejor que la comida chatarra procesada.

## QUE COMPRAR ORGÁNICA

### CARNES ANIMALES

Pollo

Pavo

Cerdo

Carne de res

\*la carne de res es de mejor calidad cuando se alimenta con pasto

\*\*los pescados/mariscos son mejores cuando se capturan en la naturaleza (no en piscifactorías)

### FRUTAS

fresas

Uvas

Manzanas

Nectarinas

Cerezas

Duraznos

Peras

### VERDURA

Tomates

Pimientos

Pimientos Picantes

Apio

Espinaca

Col rizada

Todas las demás

Verduras de Hoja Verde

### LACTEOS

Leche

Crema

Queso

Mantequilla

Otros Lácteos